

リワーク広報誌

令和元年11月発行

『リワーク広報誌』とは・・・

リワーク利用者がどのように考え、学習・活動し、復職を目指していくのかについて紹介しています。

11月1日 月イチレクリーションを行いました。

【月イチレクリーションとは？】

月に1回行われるレクリーションを中心としたプログラムで、利用者相互間の交流や協調・協力などの連携力を目指したプログラムです。実施されるレクリーションは、段階の進んだ利用者が、企画・立案し、実施効果などを会議で話し合いながら、決定し、実施されます。

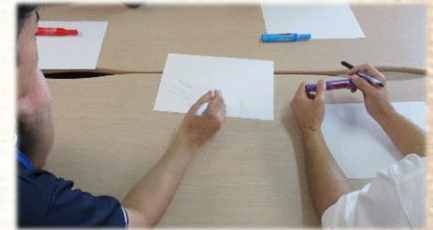
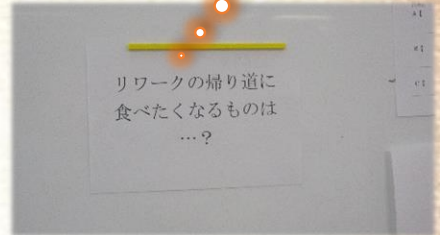
果たして、お題者が出した答えは？！

リワークの帰り道に
食べたいくなるものは
...？

今回の内容は、『YES-NOお題当て連想ゲーム』というレクリーションです。

目的は、少ない情報から考えている意図を推察し、相手に聞く質問をチーム内作戦会議により戦略的に練る力を養うことが目的です。

大きなテーマに則して、お題を決めて、チーム対抗でYES、NOで答えられる質問により、そのお題が何なのかを絞り込み、当てていくという内容でした。



「YES? NO? 正解は、一体何なんだ?!」 ~ゲーム中の声~

《プログラム参加者の声》

- ♪ 少ない情報から推察する力や、直観力、チームで作戦を話し合う事による戦略を練る力が活かせた。
- ♪ 仕事上でも肝を突いた質問が必要なるがその訓練になった。
- ♪ 点数を付けることでチームに一体感が出て、一生懸命に回答を探すことを楽しめた。
- ♪ 復職時に会議などで自分の意見を分かりやすく発言できる効果が期待できそう。
- ♪ 自らがまとめ役になると、自由な意見交換ができない所が課題と感じていたが、今回も同じ課題を感じた。
- ♪ リスクを恐れて慎重になる自身の傾向を踏まえつつ、最善の答えを導き出せる技術を身に付けたい。
- ♪ 楽しいひと時を過ごせるのは入念な準備の結果だと思えます。ありがとうございます。
- ♪ 1つのゲームを完成させていったのは、チームワークであったと思います。

【おすすめの本紹介】(利用者の方々からの紹介です)

「自信をはぐくむ」
~ポジティブな自分を確立する認知療法メソッドとマインドフルネス~
著者: グレン・R・ジラルディー、監修: 大野 裕
出版社: 創元社

紹介者の感想
これまでなかった「自信」というものがよく分かり心が軽くなった気がします。

「82年生まれ、キムジョン」

著者: チョ・ナムジュ、翻訳: 斎藤 真理子
出版社: 筑摩書房

紹介者の感想
キム・ジョンの半生を振り返る中で、社会に存在する様々な困難や問題が明らかになる。男性にも大事な女性のことを考えて読んでほしい一作。

《リワーク修了者からあなたへ伝えたい言葉》

「最初の一步は勇気がある。焦らず気負わず一歩ずつ進んでいこう。」